

Opieka nad dzieckiem w domu i/lub po wypisaniu ze szpitala

- **Oczyść wszelkie rany wodą z kranu.**
- **Jeśli obszar urazu jest obrzęknięty lub krwawi, uciśnij go przez 5-10 minut. Jeśli krwawienie nie ustaje, nadal uciskaj lub zasięgnij porady medycznej.**
- **W razie bólu podaj paracetamol lub ibuprofen.** Postępuj według zaleceń producenta, aby podać lek w odpowiedniej dawce i postaci.
- **Uważnie obserwuj dziecko przez kolejne 2-3 dni i zobacz, czy zachowuje się normalnie i czy jego reakcje są normalne.**
- **Pozwól dziecku spać, ale obserwuj regularnie i sprawdzaj, czy normalnie reaguje na dotyk, czy oddycha i czy jego pozycja w łóżku jest normalna.**
- **Pozwól dziecku odpoczywać i dopilnuj, aby unikało wyczerpujących czynności przez kolejne 2-3 dni lub do czasu ustąpienia objawów.**
- **Po urazie głowy, NIE należy uprawiać ŻADNEGO sportu kontaktowego (np. piłki nożnej) przez przynajmniej 3 tygodnie bez poprzedniej konsultacji z lekarzem.**
- **Ty znasz swoje dziecko najlepiej. Jeśli obawiasz się o jego zdrowie zasięgnij dalszej porady.**

Nie zamartwiaj się – poniższe objawy są normalne po urazie głowy i mogą potrwać do dwóch tygodni:

- tymczasowe bóle głowy, szczególnie podczas oglądania telewizji lub grania w gry komputerowe
- niechęć do jedzenia lub nudności (bez wymiotów)
 - zmęczenie lub trudności w zasypianiu
- krótkie okresy rozdrażnienia, złego humoru lub osłabionej koncentracji

Jeśli te objawy utrzymują się dłużej, zasięgnij porady medycznej.

Przydatne adresy

Szpitala z oddziałami ratunkowymi (A&E):

Royal Alexandra Children's

Hospital Eastern Road, Brighton BN2

Princess Royal Hospital

Lewes Road, Haywards Heath RH16 4EX

Surrey and Sussex Healthcare NHS Trust East

Surrey Hospital

Canada Ave, Redhill, Surrey RH1 5RH

Western Sussex Hospitals NHS Foundation

w tym:

St Richards Hospital

Spitalfield Lane, Chichester PO19 6SE

Worthing Hospital

Lyndhurst Rd, Worthing BN11 2DH

Oddziały drobnych urazów (Minor Injuries Units)

Bognor Regis War Memorial Hospital

- Minor Injuries Unit

Shripney Road, Bognor Regis, PO22 9PP

Czynne 09:00-17:00 od poniedziałku do piątku (za wyjątkiem świąt (ang. bank holidays))

Crawley Urgent Treatment Centre - Crawley

Hospital West Green Drive, Crawley RH11 7DH

Czynne codziennie przez całą dobę

Horsham Minor Injuries Unit - Horsham Hospital

Hurst Rd, Horsham RH12 2DR

Czynne 09:00-17:00 od poniedziałku do piątku (za wyjątkiem świąt (ang. bank holidays))

Queen Victoria Hospital Minor Injuries Unit (MIU), East Grinstead

Holtys Road, East Grinstead RH19 3DZ

Czynne codzienne od 8:00 do 22:00

West Sussex - Family Information Service

Tel.: 01243 777807 www.westsussex.gov.uk/family

Aby uzyskać więcej kopii tej ulotki lub informacje albo przekazać informacje zwrotne, prosimy wysłać email:

W rejonie Chichester/Worthing: contactus.coastal@nhs.net

W rejonie Crawley: CCCG.contactus-crawleyccg@nhs.net

W rejonie Horsham/Mid Sussex:

HSCCG.contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net



Urazy głowy u dzieci i młodzieży

**Grudzień 2016
wersja odświeżona**

Porady dla rodziców i opiekunów

Dane dziecka/mlodej osoby

Porad udzielil/a

Miejsce urazu

Typ urazu

Data:

Godzina:

Urazy głowy - porady dla rodziców i opiekunów

Niniejsza ulotka zawiera informacje o tym, jak zaopiekować się dzieckiem, które uderzyło się w głowę lub doznało urazu głowy.

Rany na głowie rzadko wymagają założenia szwów i mogą być zazwyczaj sklejone przez pracownika służby zdrowia. Można to zrobić w oddziałach drobnych urazów, ośrodkach nagłej pomocy i przychodniach oferujących taką pomoc. Dane miejscowych ośrodków na odwrocie.

Proszę skorzystać z zaleceń zawartych w części „Opieka nad dzieckiem w domu” (na odwrocie) oraz poniższych porad opartych na systemie sygnalizacji świetlnej. Większością dzieci można zaopiekować się w domu zgodnie ze wskazówkami zawartymi w zielonej części poniżej, szczególnie gdy dziecko jest przytomne i można z nim nawiązać kontakt. Należy obserwować dziecko przez kolejne 2-3 dni, aby upewnić się, że reakcje dziecka są takie, jak zawsze.

Porady oparte na systemie sygnalizacji świetlnej:



ZIELONE ŚWIATŁO: NISKIE ZAGROŻENIE

Jeśli dziecko:

- płakało natychmiast po urazie głowy, ale w krótkim czasie powróciło do normalnego zachowania
- jest przytomne i nawiązuje z tobą kontakt
- w którymś momencie straciło przytomność
- ma na głowie siniaka, obrzęk lub rozcięcie

CO ROBIĆ: Jeśli wszystkie z powyższych punktów zostały spełnione, wtedy wystarczy opieka w domu. Postępuj według zaleceń na odwrocie, a w razie obaw skontaktuj się ze swoim lekarzem w godzinach otwarcia przychodni lub zadzwoń pod numer 111, kiedy przychodnia jest zamknięta.

ŻÓLTE ŚWIATŁO: ŚREDNIE ZAGROŻENIE

Jeśli dziecko:

- zwymiotowało jeden lub dwa razy
- ma utrzymujący się ból głowy
- jest rozdrażnione lub zachowuje się nietypowo w szczególności, jeśli jest to dziecko poniżej 5 roku życia
- jest pod wpływem narkotyków lub alkoholu
- wymaga opieki medycznej, a jego obrażenia zostały spowodowane umyślnie

CO ROBIĆ: zabierz dziecko na najbliższy oddział pogotowia ratunkowego w szpitalu (A&E), jeśli zaistniały którekolwiek z tych okoliczności.

CZERWONE ŚWIATŁO: WYSOKIE ZAGROŻENIE

Jeśli dziecko:

- nie ukończyło pierwszego roku życia i ma na głowie siniaka, obrzęk lub rozcięcie >5cm
- brało udział w wypadku drogowym przy dużej prędkości, spadło z wysokości powyżej 1 metra, zostało uderzone przedmiotem z dużą prędkością, lub miało wypadek podczas nurkowania
- w którymś momencie straciło przytomność
- jest senne i nie możesz go dobudzić
- miało napad drgawek
- ma ból szyi
- ma trudności w mówieniu lub rozumieniu, co się do niego mówi
- odczuwa osłabienie w ramionach i nogach lub traci równowagę
- nie pamięta wydarzeń związanych z wypadkiem lub sprzed wypadku
- od czasu urazu miało wyciek bezbarwnego lub zabarwionego krwią płynu z nosa, ucha lub obydwa tych narządów
- doznało 3 lub więcej osobnych ataków wymiotów

CO ROBIĆ: Zadzwoń pod numer 999 po karetkę pogotowia (lub 112 z komórki), jeśli Wystąpią **KTÓREKOLWIEK** z powyższych objawów